

(वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित)



जि.प्र.का.दर्ता नं ५८/२०६३

सहिद

SAHID WEEKLY साप्ताहिक

हार्दिक धन्यवाद !

प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा र समानुपातिक निर्वाचन २०७४ मा नेपाल मजदुर किसान पार्टीलाई मत दिनुहुने सम्पूर्ण मतदाताहरू, आर्थिक-भौतिक सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद ।



नेपाल मजदुर किसान पार्टी

निर्वाचन परिचालन समिति
काठमाडौँ जिल्ला

तर्ष १४, अंक ३५, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३८ शिल्ला श्व. पञ्चमी, वि. सं. २०७४ मंसिर २२ गते शुक्रबार DEC 2017 मूल्य रु. ५।-

दोस्रो चरणमा ६७ प्रतिशत मतदान

काठमाडौँ । दोस्रो चरणको निर्वाचन अन्तर्गत ४५ जिल्लामा १२८ जना प्रतिनिधिसभा सदस्य र २५६ जना प्रदेशसभा सदस्यको लागि निर्वाचन बिहीबार सम्पन्न भयो ।

प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचन अन्तर्गत दोस्रो चरणको निर्वाचनमा ६७ प्रतिशत भन्दाबढी मतदान भएको प्रारम्भिक प्रतिवेदन सार्वजनिक भएको छ ।

निर्वाचन आयोगमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा निर्वाचन आयुक्त अयोधि प्रसाद यादवले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदन अनुसार दोस्रो चरणको निर्वाचनमा १ करोड २२ लाख ३५ हजार ९८३ मा ८१ लाख अठ्ठानब्बे हजार १०८ मत खसेको जनाएको छ ।

काठमाडौँ ७० प्रतिशत

काठमाडौँमा १० वटै क्षेत्रमा ७० प्रतिशत मत खसेको

छ । दोस्रो चरणको निर्वाचनको मतगणना बिहीबार राती सम्ममा सबै केन्द्रको मत पेटिका संकलन गरिसकेपछि शुक्रबार बिहान ६ बजे सर्वदलीय बैठकपछि मात्र काठमाडौँको मतगणना गर्ने भएको छ ।

काठमाडौँ जिल्लाको १, २, ३ र ४ निर्वाचन क्षेत्रको मतगणना सभागृहमा, ५ र ७ को मतगणना बानेश्वरस्थित सहकारी प्रशिक्षण केन्द्रमा, ६ को बबरमहलस्थित जिल्ला समन्वय समितिको भवन, ८ निर्वाचन क्षेत्रको वन परिसर बबरमहलमा र ९ र १० निर्वाचन क्षेत्रको बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय भवनमा हुने भएको छ ।

भक्तपुरमा ७६.६८ मत खसे
भक्तपुर जिल्लामा २ निर्वाचन क्षेत्र र ४ प्रदेश सभा क्षेत्रको निर्वाचनमा ७६.६९ प्रतिशत मत खसेको जिल्ला निर्वाचन कार्यालय भक्तपुरले जनाएको छ ।

भक्तपुर जिल्लामा भक्तपुर नपामा ७६ प्रतिशत, चाँगु नारायण नपामा ७२ प्रतिशत, मध्यपुरमा ७७ र सूर्यविनायक नगरपालिकामा ७७ प्रतिशत मत खसेको जनाएको छ ।

भक्तपुरमा क्षेत्र नं. १ को मतगणना खरिपाटीस्थित विद्युत प्राधिकरण तालिम केन्द्रमा र क्षेत्र नं. २ को बोडेस्थित कृषि विकास तालिम केन्द्रमा मतगणना हुनेछ ।

भक्तपुरमा जम्मा मतदाता १७८००० रहेको छ ।

ललितपुरमा ७३ प्रतिशत
ललितपुर जिल्लामा ७३ प्रतिशत मतदान भएको जिल्ला निर्वाचन कार्यालय ललितपुरले जनाएको छ ।



ललितपुर जिल्लाको मतगणना क्षेत्र नं. १ र २ को जावलाखेलस्थित स्टाफ बलेज भवनमा र क्षेत्र नं. ३ को जावलाखेलस्थित स्थानीय विकास तालिम केन्द्रमा हुने भएको छ ।

पाँगामा प्रेसर कुकर बमले घरधनी चिन्तित



पाँगा। निर्वाचनको संघारमा मंसिर १८ गते कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं. ५ खाचो पाँगामा बाम गठबन्धनको निर्वाचन कार्यालयमा राखिएको बमले पाँगावासीलाई त्रसित बनाएको थियो ।

विहान ५ बजे बक्साभित्र प्रेसर कुकर बम र बक्सा बाहिर तार भुलेर पिलपिल बत्ती बलेको देखेपछि स्थानीयले प्रहरी कन्ट्रोललाई जानकारी दिएको थियो । प्रहरीको परीक्षणपछि

आर्मी डिस्पोजल टोलीले सो बम सक्नुसल डिस्पोज गरेको थियो । रेवोटको सहयोगले घरको पेट्टीमा राखिएको बमलाई सडकमा ल्याई डिस्पोज गर्दा ठूलो आवाज निस्केको थियो ।

बम आतंकले हालै निर्मित नयाँ घरका घरधनी हिरानन्द महर्जनलाई क्षति होला भनी चिन्तित बनाएको थियो भने खाचो टोलमा सबै परिवारलाई घरबाट बाहिर अन्यत्र सारिएको थियो ।

मतगणना सुरु: नतिजा सार्वजनिक



काठमाडौँ । प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा निर्वाचन अन्तर्गत पहिलो चरणमा मंसिर १० गते निर्वाचन भएको मनाङ्गमा बाम गठबन्धनका तर्फबाट उम्मेदवार बन्नु भएका एमालेका पाल्डेन छोपाङ्ग गुरुङ्गले प्रतिनिधिसभा सदस्यमा

विजय हासिल गरेको छ । वहाँले ९०८ मत पाएर विजयी हुनुभएको हो । वहाँको निकटतम प्रतिपद्वन्दि नेपाली काँग्रेसका टेक बहादुर गुरुङ्गले ६५९ मत प्राप्त गरेका थिए ।

नवौँ मानवअधिकार राष्ट्रिय महामेला मंसिर २३ गतेदेखि

काठमाडौँ । उन्नतसत्तरिऔँ अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार दिवसका अवसरमा यही मंसिर २३ देखि २५ गतेसम्म नवौँ मानवअधिकार राष्ट्रिय महामेला आयोजना गरिने भएको छ ।

डिल्लीबजारको नेपाल सांस्कृतिक संघमा हुने उक्त महामेला 'हाम्रो अधिकार, हाम्रो स्वतन्त्रता: सधैंका लागि' भन्ने अन्तर्राष्ट्रिय नारा तथा 'समृद्धि र विकासको आधार: युवा र महिलालाई समान अवसर' भन्ने राष्ट्रिय नारा तय गरिएको छ ।

महामेला संयोजक लिली थापाले यहाँ आज आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा मुलुकमा मानव अधिकारको अवस्था कस्तो छ, नयाँ

संरचनाअनुसार आगामी दिनमा त्यसलाई कसरी प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ भन्नेबारे सहभागी संघ संस्थाका प्रतिनिधिबीच छलफल हुने बताउनुभयो ।

उहाँले संविधानमा सबैका अधिकारलाई सुनिश्चित गरिएपनि युवा तथा महिलाको अधिकार कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा केही नियम नबनेको र केही राजनीतिक दलले लागू नगरेकोजस्ता समस्या देखिएकाले सबै तहबाट सहयोगको अपेक्षा गर्नु भयो ।

आठौँ मानवअधिकार राष्ट्रिय महामेलाका संयोजक एवं अधिकारकर्मी सुनी लामाले मुलुकमा परिवर्तन भएको राजनीतिक प्रणालीले समयसापेक्ष

मानव अधिकारका क्षेत्रलाई सबै नागरिकको पहुँचमा पुऱ्याउन खोजे पनि केही पारिविधिक कारणले संविधानका यी प्रावधान प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसकेकामा चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो ।

राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग र मानव अधिकार राष्ट्रिय महामेला मूल आयोजक समितिले विगत आठ वर्षदेखि संयुक्त रुपमा



आयोजनामा गर्दै आएको उक्त महामेला यस वर्ष न्याय र लोकतन्त्रका लागि समावेशी महिला सञ्जाल, संकल्प र युथ एडभोकेसी नेपालको संयोजकत्वमा हुन लागेको हो ।

प्यक्वःगु नेपाल भाषा साहित्य मुंज्याः या सूचं

नेपाल सम्बत् ११३८ व योमरी पुन्हीया लसताय् थ्वहे वइगु शिलाथ्व तृतीया (माघ ६ गते) कीर्तिपुर नपा वडा नं. ८ पाँगाया लाछी डबली जुइगु प्यक्वःगु नेपाल भाषा साहित्य मुंज्या व सांस्कृतिक ज्याभ्रवः तःजिक हनेतः प्रगतिशील साहित्य (चिनाखँ, बाखँ) दुथ्याका दिसं नापं फयाफको हापं विया ग्वाहाली याना दिसं ।

रचना विरेगु थायः

- १) सहिद स्मृति वाचनालय, ग्वसा खलः पाँगा ।
- २) पाँगा बुक्स एण्ड स्टेशनरी, धोकासी, पाँगा ।
- ३) कमला बुक्स एण्ड स्टेशनरी, नयाँबजार किपू ।
- ४) बाघभैरव स्टेशनरी, बाघभैरव, किपू ।
- ५) नीलबाराही फोटो स्टुडियो, बोडे ।
- ६) केजी बुक्स एण्ड स्टेशनरी, गोलमढी, खप ।
- ७) नाति बज्र सफु दुकु, भोटाहिटी, यें ।
- ८) न्यू युनिभर्सल एजुकेशन सेन्टर, मंगलबजाः, यल ।

रचना दुथ्याकेगु लिपाँगु न्हि
माघ २ गते

योमरी पुन्ही कुन्हु विशेष कारण जुइमफुगु कार्यक्रम
थ्वहे माघ ६ गते जुइगु सूचं विया च्वना ।

ग्वासा खलः

जन साहित्य गोष्ठी

पाँगा, किपू
फोन ल्याः ०१-८३३०८२८

ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत्र २० गते शहादत अमर सहिद



लनबहादुर महर्जन
वि.सं. २००६ माघ



हिराकाजी महर्जन
वि.सं. २०१७ माघ



राजमान माली
वि.सं. २०२५ मंसिर



राजेन्द्र महर्जन
वि.सं. २०३० चैत्र

सहिद साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक ३५, २०७४ मंसिर २२ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेक्सटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लव - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

सम्पादकीय...

निर्वाचन: नतिजा र देशको भाग्य

प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचन बिहीबार सम्पन्न भयो ।

पहिलो चरणमा ६५ प्रतिशत र दोस्रो चरणमा ६७ प्रतिशत मात्र मत खसेको निर्वाचन आयोगले सार्वजनिक गरेको छ ।

नेपालको संविधान २०७२ कार्यान्वयनको क्रममा स्थानीय तहको निर्वाचन २०७२ बैशाखमा सम्पन्न भएको थियो भने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचन मंसिर १० र २१ गते सम्पन्न भयो ।

दुवै चरणको नतिजाको प्रारम्भिक मत विवरण आउन थालेका छन् ।

संविधान कार्यान्वयनको निर्वाचनको नतिजाले जितेर गएका सांसदहरूले अब देशको भाग्य उज्ज्वल र समृद्ध बनाउन सक्नुपर्दछ ।

देश समृद्ध तब बन्छ जब नेपाली जनताहरूलाई मौलिक हकको रूपमा शिक्षा, स्वास्थ्य निःशुल्क र स्वेदशमै रोजगार, व्यक्तित्व विकासमा समान अवसर, सामाजिक न्याय, आर्थिक समानतालगायत बहुसंख्यक काम गरी खाने जनताको हितमा कानून बन्नेछ ।

राज्यले चाहेमा देश र जनताको हितमा विधेयक बनाएर कार्यान्वयन गर्न सकिन्थ्यो । तर त्यसको लागि जनताको समस्या बुझ्ने सांसद र सरकारको आवश्यकता पर्दछ ।

विगतको इतिहास हेर्ने हो भने हिजो कै सरकारमा जाने दलका व्यक्तिहरू जितेर आएमा अब पनि देशको समृद्धि होला भन्न गाह्रो पर्ला ?

किनभने २८ वर्षमा १० पटक नेकाले, ४ पटक एमाले र ३ पटक माओवादीले नेतृत्व गर्दा पनि देशको स्थिति र जनताको जनजीवन कष्टकर बन्यो ।

अब त्यो नहोस् भन्ने आम जनताको आशा छ । नयाँ संविधानको कार्यान्वयनमा भएको निर्वाचन र निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू देशको समृद्धिमा लाग्न जरुरी छ ।

स्मार्ट सिटी र नयाँ जनप्रतिनिधि

– चिन्मय

स्मार्ट सिटी । यी शब्दलाई स्थानीय निकायको निर्वाचनताका निकै प्रचार गरियो । धेरै युवाहरूमा स्मार्ट सिटीको अर्थ फ्रिवाइफाइ अथवा निःशुल्क इन्टरनेट सुविधा हो भन्ने भान पनि पारियो । जीवनमा 'अधि बढ्ने' आकांक्षा बोक्ने यो 'शिक्षित' जमातका लागि स्मार्ट सिटी राम्रै आश्वासन बन्न सक्ने अड्कल काटेको हुनुपर्छ सरकारी दलका निर्वाचन रणनीतिकारहरूले । स्मार्ट सिटीको रङ्गीचङ्गी बेलुन बाँडेर भोट थुपारेका ती दलका प्रचारकहरूले स्मार्ट सिटीको भयावह पक्ष भने लुकाए ।

स्मार्ट सिटीको सानदार कथा यस्तो देखाइएको छ । स्मार्ट सिटीमा हरेक सुविधा डिजिटल अथवा अत्याधुनिक हुनेछ । ऊर्जा वा विद्युतस्रोत डिजिटल हुनेछ । सहरमा जतासुकै क्यामेरा जडान गरिनेछ । यातायात, ट्राफिक, पार्किङ्ग, आदिको सूचना पहिल्यै पाइने गरी स्वचालित बनाइनेछ । सिटैको इन्टरनेट सेवाको गति एक जिबी प्रतिसेकेण्डको हुनेछ । पानी आपूर्ति र ढल निकासी पनि तीव्र वेगमा गरिनेछ । स्वास्थ्य सेवा अत्यन्तै आधुनिक ढंगले प्रदान गरिनेछ र इन्टरनेटको माध्यमले ई-शिक्षा उपलब्ध हुनेछ । आधुनिक निगरानीको माध्यमबाट स्मार्ट सुरक्षा प्रदान गरिनेछ । यसरी गुणस्तरीय जीवनका लागि भौतिक, सामाजिक, संस्थागत र आर्थिक संरचनाहरूको निर्माण स्मार्ट सिटीमा गरिने बताइएको छ ।

स्मार्ट सिटीको व्यथा बहुराष्ट्रिय कम्पनीबाट सुरु हुन्छ । सन् २००८ बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूको साम्राज्यले ठूलो धक्का खायो । संसारका प्राकृतिक स्रोत-साधन एवं बजारलाई आफ्नो मुठ्ठीमा कसिरहेका यस्ता कम्पनीहरू धमाधम टाटपल्टिन थाले । अमेरिकी सरकारले जनताबाट बटुलेको कर बुझाएर यी कम्पनीलाई उकास्न खोज्यो । तर यसले उति सारो भ्रशेय गर्न सकेन । त्यसपछि स्मार्ट सिटी परियोजनालाई विकासशील एवं अल्पविकसित मुलुकहरूमा लागू गर्नका लागि बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूले जोडतोडका साथ अधि बढाए ।

२०११ डिसेम्बरमा स्पेनको बार्सिलोना सहरमा पहिलो 'स्मार्ट सिटी मेला विश्व सम्मेलन' गरेर स्मार्ट सिटीको व्यापक प्रचार आरम्भ गरियो । त्यसपछि वर्षेपिच्छे विश्वका विभिन्न सहरहरूमा यस्ता कार्यक्रमहरू गरिँदै छ ।

पूँजीवाद औँ

साम्राज्यवादको मापाको चरित्र हुन्छ । मागै नभएको आफ्नो उत्पादनलाई बजारमा बिकाउन उनीहरू उक्त उत्पादनलाई अत्यावश्यक वस्तु बनाउन लागि पर्छन् । अर्थात् अनावश्यक चीजलाई आवश्यकतामा फेर्न आफ्ना सारा हिटलरी प्रचारतन्त्रको प्रयोग गर्छन् । उक्त प्रचारतन्त्रको विपरीत जाने सबैलाई उनीहरू रूढीवादी वा विकासविरोधीका रूपमा चित्रित गर्छन् ।

प्रसङ्गवश, कट्टर हिन्दूवादी भाजपा नेता नरेन्द्र मोदीलाई विकासवादी नेता यहीँ प्रचारतन्त्रले बनाएको ताजा उदाहरण हाम्रोसामु छ । भाजपाले २०१४ को लोकसभा चुनावको आफ्नो घोषणापत्रमा सहरि क्षेत्रलाई उच्च वृद्धिको केन्द्रको रूपमा विकास गर्ने सहरि नीति उल्लेख गरेको थियो । भाजपाका प्रधानमन्त्री मोदीले शपथको महिना नबित्दै भारतमा १०० स्मार्ट सिटी बनाउने घोषणा गरेकैले उनलाई विकासवादी नेताको रूपमा व्यापक प्रचार गरिँदै छ । उनको घोषणाले मृत्युको मुखमा छुट्पटाइरहेका पश्चिमा बहुराष्ट्रिय कम्पनीलाई त्राण दियो भने ती कम्पनीको लुटमारमा भारतीय पूँजीपति वर्गलाई आफ्नो भागको सिनो पनि देखाइदियो ।

स्मार्ट सिटी परियोजनाको नाइके अमेरिकी कम्प्युटरसम्बन्धी कम्पनी आई.बी.एम. र नेटवर्कसम्बन्धी उपकरणहरू बनाउने कम्पनी सिस्को सिस्टम हुन् । साथमा स्मार्ट मिटर बनाउने इटरोन, ठूला विद्युत् उपकरण बनाउने जनरल इलेक्ट्रोनिक र माइक्रोसफ्ट, कम्प्युटर हार्डवेयर र सफ्टवेयर बनाउने ओरेकल, स्मार्ट ग्रीड बनाउने सिल्वर स्प्रिङ्ग नेटवर्क, स्वीट्जरल्याण्डको ए.जी.टी. इन्टरनेसनल र ए.बी.बी., बेलायतको बीयर, सफ्ट ड्रिङ्क र घरेलु सामान बनाउने साउथ अफ्रिका ब्रेवरीज, जापानको हिताची र तोशिबा, फ्रान्सको स्नीडर इलेक्ट्रिक, स्वीडेनको इरिक्स, चीनको हुआवेइ, जर्मनीको सिमेनजस्ता कम्पनीहरू पनि यो परियोजनामा सामेल छन् । परियोजनालाई लागू गर्न जेस्सी बर्स्टको अध्यक्षतामा सन् २०१३ मा स्मार्ट सिटी काउन्सिलको गठन गरिएको छ ।

बर्स्ट अमेरिकी विद्युत उपकरण निर्माण कम्पनी एस एण्ड सी इलेक्ट्रिकको प्रकाशन स्मार्ट ग्रीड न्युज डट कमका मुख्य विश्लेषक हुन् । काउन्सिलको सञ्चालक समूहमा अमेरिकाका

अनेक ऊर्जा, जल तथा मालवाहक कम्पनीहरू सहभागी छन् । अहिले संसारका विज्ञापन मर्मज्ञ कम्पनीहरू यो परियोजनालाई फैलाउन लागि परेका छन् । त्यसैगरी साम्राज्यवादी कम्पनीका आर्थिक प्रहारकहरू यस परियोजनामा विभिन्न देशका सरकार र प्रशासकहरूलाई सहभागी गराउन रातोदिन चलखेल गरिरहेका छन् ।

साम्राज्यवादी बहुराष्ट्रिय कम्पनीका लागि आर्थिक प्रहारकको रूपमा काम गरेका जोन पर्किन्सले कन्फेसन अफ एनइकोनोमिक हिटम्याननामक पुस्तकमा स्वीकार्दै लेखेका छन्, 'हामीले विकासशील वा अल्पविकसित देशलाई उकास्नका लागि काम गर्दौं, बरु आफ्नै अमेरिकी साम्राज्यलाई धनी बनाउनका लागि काम गर्छौं ।'

स्मार्ट सिटी परियोजना पनि यहीँ उद्देश्यका लागि ल्याइएको हो । अल्पविकसित एवं विकासशील मुलुकका लागि स्मार्ट सिटीको लागत अल्पविकसित रूपमा खर्चिलो हुन्छ । त्यसका लागि खर्चौं डलर ऋण लिनुपर्ने हुन्छ । ऋण दिनका लागि साम्राज्यवाद नै अधि सर्छ । किनभने साम्राज्यवादी सिद्धान्त छ, 'कुनै देशलाई दुई तरिकाले दास बनाउन सकिन्छ । एक हतियारले, अर्को ऋणले ।' ऋणमात्रै लिएर पुग्दैन । स्मार्ट सिटीका लागि चाहिने उच्च प्रविधिका सामग्री, विद्युतीय उपकरण, इन्जिनियरिङ आदिका लागि पनि साम्राज्यवादी कम्पनीहरूमा निर्भर रहनुपर्छ । सहर निर्माणका लागि उच्च प्राविधिकहरू आवश्यक हुन्छ । ती प्राविधिकहरू पनि विदेशी नै रहने पक्का छ । रोजगारीको सिर्जना गर्ने नारा पनि नारामात्रै हो । यसमा पाउने रोजगारी कतारको स्टेडियम निर्माणमा नेपालीले पाएको मजदुर अधिकाररहित रोजगारीमात्रै हो । स्मार्ट सहर बनेरमात्र हुँदैन । निकै महँगो ती सहरमा बस्न सक्ने आर्थिक हैसियतका जनता पनि आवश्यक हुन्छ । स्मार्ट सिटीमा दिइने शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, यातायात, सुरक्षा सबैजसो सुविधाहरू निकै चर्को मूल्यको हुने निश्चित छ । त्यसमा विकासशील एवं अल्पविकसित देशका गरिब जनता कसरी बस्ने ? एक तथ्याङ्कअनुसार महँगो हुनाले नै चीनमा बनेका स्मार्ट सिटीका ६ करोड ४० लाख अपार्टमेन्टहरू खाली नै छन् । एउटा सहरमा १० लाख जनसंख्याको दरले हिसाब गर्ने हो भने अपार्टमेन्टको यो

संख्याले ६४ वटा सहर बनाउन सकिन्थ्यो । भारत आफै पनि रियल स्टेट संकटमा छ । त्यहाँ ६ लाखभन्दा बढी अपार्टमेन्टहरू बिकेका छैनन् । त्यसैगरी स्मार्ट सिटीको अवधारणालाई व्यापक रूपमा लागू गरिएको स्पेनको हालत भन् खराब छ । स्मार्ट सिटीको यहीँ फिलिमिलीले सन् २००८ मा स्पेनमा आर्थिक संकट निम्त्याएको थियो ।

सोभियत संघको पतनपछि अमेरिका नेतृत्वको साम्राज्यवादले नवउदारवादी अर्थतन्त्रमार्फत साम्राज्य विस्तार गर्न थाल्यो । विश्व बैंक र अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषका अर्थशास्त्रीहरूले यस्ता निर्माण परियोजनाहरू बेचन थाले जसले गर्दा बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूले रोजगार पनि पाऊन् र ऋण दिएर वित्तीय कारोबार पनि बढोस् । यसैक्रममा स्पेनमा घरजग्गा कारोबार फस्टायो । केही समयका लागि अर्थतन्त्र उकासिएको जस्तो देखियो । नाफाका लागि ऋण काढेर रियल स्टेटमा लगानी गर्न थालियो । २००७ सम्ममा स्पेनका १ करोड ६५ लाख परिवारसित २ करोड २० लाख घर थिए । तर २००८ को संकटले पूरै अर्थतन्त्र तहसनहस भयो । २००७ र २०१३ को बीचमा ३७२४० साना उद्योग टाटपल्टिए । संकटपछि वर्षको ५००० का दरले उद्योगहरू टाटपल्टिँदै गए । रियल स्टेटले बढाएको रोजगारी एकाएक बन्द भयो । बेरोजगारी बढ्यो । जनताको क्रयशक्ति घट्यो, व्यापार खुम्च्यो । हिजो उसलाई ऋण दिने अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय संस्थाहरूले मौकाको फाइदा उठाउँदै गए । उसलाई सहयोगका नाममा अनेक सर्तका साङ्गाले बाँध्दै गए । जनता सरकारविरुद्ध सडकमा ओर्ले । स्मार्ट सिटीले ल्याएको रोजगारी र विकास बेलुन फुटेभै फुट्यो । आज स्पेन ऋणको दलदलमा छुट्पटाइरहेको छ ।

सरकारी दलहरू नेपालमा आज स्मार्ट सिटीको हौवा फैलाइरहेका छन् । शकै छैन, यो प्रचारबाजीको पछाडि तिनलाई प्रायोजन गर्ने कमिसनखोर, घरजग्गा दलाल र ठेकेदारहरू आफ्नो भागको मासुका लागि गिद्धजस्तै चल्मलाइरहेका छन् । साथै देशमा साम्राज्यवादका आर्थिक प्रहारकहरू सक्रिय भइसकेका छन् । सबैमा चेतनाभया...

सन्दर्भहरू
स्मार्ट सिटी: राहत या आफत, मुशर्रफ अली कन्फेसन अफ एन इकोनोमिक हिटम्यान, जोन पर्किन्स

भद्रगोल काठमाडौं- फुटपाथमा पार्किङ, बीच सडकमा पोल

रविन्द्र घिमिरे

काठमाडौं । सडकमा सवारीको निर्वाध आवागन हुनुपर्छ र फुटपाथमा पैदलयात्रुको पनि । तर, राजधानी काठमाडौंको सडक र सडकपेटी भने न सवारीमैत्री छन्, न पैदलयात्रुमैत्री । स्थानीय जनप्रतिनिधि पाइसकेको राजधानीले काँचुली फेर्ने कुनै संकेत देखिएको छैन ।

विकासका काममा बेथिति र भद्रगोल कुन हदसम्म छ भन्ने प्रमाण सडक र सडकपेटीलाई एकसोरो नियाल्दा नै भेटिन्छ । एक वर्णमा काठमाडौंका सडकमा विभिन्न निकायले ६ अर्बभन्दा बढी खर्चन्छन् ।

यतिको बजेट खर्चिँदा पनि ठेकेदारहरू समय-समयमा कामको समयमै भुक्तानी नभएको भन्दै आन्दोलनमा उत्रिन्छन् । अहिले पनि विभिन्न आयोजनाका ठेकेदारहरू भएको कामको भुक्तानी नभएको भन्दै विभागमा ठेकेदारहरू दैनिकजसो हुल बनाएर धाइरहेका छन् । काम कति भएको छ भन्ने त सडकमा देखिहालिन्छ ।

सडक विभाग अन्तर्गतका दुईवटा सडक डिभिजन, काठमाडौं महानरपालिका, उपत्यका विकास प्राधिकरण, काठमाडौं सडक विस्तार आयोजना, काठमाडौं दिगो शहरी यातायात सुधार आयोजना, एकीकृत बागमती सभ्यता विकास समिति, काठमाडौं चक्रपथ सुधार आयोजना, सडक सुधार योजना लगायतका निकायले सडक सुधारका लागि काम वर्षैभरि गर्छन् ।

यी सबैले खर्चने अबौं बजेटले काठमाडौंको भीआईपी सवार हुने सडकलाई पनि सुधार्न सकेको छैन । मेलम्चीको पाइप बिछ्याउने कामले सडक बिग्रिएको बाहना गरिरहेका यी निकायले अझै पनि अनेकन तर्क तेर्स्याएर सडकलाई त्यतिकै छाडिएको छ ।

हेलचक्याईंको तथ्य कागजमा खोजिरहनु पर्दैन, दैनिक सडकमा आवत-जावत गर्नेले भोगेकै छन् । बरू, कागजमा भने सुधारका कामका फेहरिस्त तयार छन् । फिल्डमा भने सडकको हालत लाजमर्दो र जोखिमयुक्त छ ।

गिज्याउँदै बिजुलीको पोल
सुधारको काम भएका सडकको पनि हालत खराब छ । उदाहरणका लागि गोल्कोपाखाबाट समाखुसी जोड्ने सडकलाई हेर्ौ । यो सडकको विस्तारको काम सकिएको छ । पिच पनि भइसक्यो । पेटी पनि बनिसक्यो ।

तर, सडकको बीचमै बिजुली र टेलिकमका पोल खडा भएर बसेका छन् । अरुको कुरा छाडौं, सर्वसाधारणले आफ्नो घरमा तार टाँगेर लैजान गाडेका ग्रीलका पाइप पनि सडककै बीचमा छन् ।

यो सडकमा पछिल्ला दिनमा सवारी दुर्घटना बढेका छन्

। कारण हो, विस्तारपछि सडकको बीचमा परेको पोललाई हटाउन कसैले ध्यान दिएन ।

यो पोल सार्ने काम विद्युत प्राधिरकण र नेपाल टेलिकमको हो । प्राधिकरणले प्राविधिक कारणहरू देखाउँदै पोल सार्न सकेन ।

त्यसको भर्त्तिकमा डिभिजन सडक कार्यालय काठमाडौंले पोल नहटाउँदै पिच हाल्दैछ ।

सडकमा ट्राफिक लाइनहरू पनि रेखाङ्कन पनि गर्दैछ । अब पोल उष्काउना साथ सडकमा नयाँ भ्वाड पर्नेछ । त्यसपछि त्यसलाई टाल्न अबौं बजेट निकासको तयारी गर्नुपर्छ । बीचमा ठडिएका पोलका कारण सडकमा अझै ढक्कसँग यात्रा गर्ने अवस्था छैन । ‘पिच त हालियो । पोल बीचबाट हटाइएन । यसले हामीलाई यहाँ बस्न नै डरमर्नु भएको छ’ कपुराधाराका स्थानीय व्यापारी सन्दिप शिल्पकारले भने, ‘पोलमा आएर बाइक ठोक्किन्छन् । आँखै नहेरी बाइक चलाउनेले पोलमा ठोकेर कहिले हाम्रो पसलभित्रै छिर्छन् कि भन्ने डर छ ।’

समाखुसी, टोखा, बालाजुलगायत रुटमा चल्ने माइक्रो पनि यही बाटोबाट चल्छन् । तीव्र गतिमा माइक्रो हाँक्ने चालक पनि पोलले दुर्घटनाको जोखिम बढाएको बताउँछन् । ‘सडक विस्तार भएपछि सजिलो होला भनेको । पोल नसरेपछि विस्तार गर्नु/नगर्नुको कुनै अर्थ नै छैन,’ माइक्रो चालक सुमन लामाले भने,‘हाम्रो विकासको मोडल यस्तै रहेछ ।’

काठमाडौंको रिंगरोडमै पनि बीचमै पोलहरू भेटिन्छन् । भित्री सडकहरूमा त भन्नु यस्तो समस्या धेरै छ ।

सडक डिभिजन-२ काठमाडौंका प्रमुख देव तामाङ्ग विद्युत् प्राधिकरण र नेपाल टेलिकमको ढिलासुस्तीका कारण पोल नसरेको बताउँछन् ।

‘ठेक्काको म्याद सकिने बेलासम्म पनि पोल हटाइएन । त्यसैले धुलो-हिलो कति राख्ने भनेर पिच गर्‍यौं,’ तामाङ्गले भने,‘सडक विस्तार भएपनि जोखिम भने रहिरह्यो । अब प्राधिकरणले चाँडै हटाउँछु भनेको छ ।’ उनले धपासी क्षेत्र लगायत विस्तार गरिएका धेरैजसो सडकमा यो समस्या रहेको स्वीकारे ।

“खाल्डो शहरमा खाल्डै खाल्डा”

काठमाडौंका सडकको बेथिति बयान गर्दा खाल्डाको प्रशंग छाड्न मिल्दैन । काठमाडौंमा त्यस्ता कुनै सडक नै छैनन्, जुन खाल्डारहित छ । चुनाव लागेपछि भने खाल्डा टालटुल गर्ने काम महानगरपालिकाले थालेको छ ।

भीआईपी हिँड्ने सडकमा पनि खाल्डाको कमी छैन भने सर्वसाधारण मात्रै यात्रा गर्ने

सडकको हालत बयान गरिनसक्नुछ ।

काठमाडौंमा रिंगरोडसहित सबैजसो सडक खाल्डामय हुँदा पनि त्यसलाई पुर्न कसैको ध्यान गएको छैन ।

अब सडकका खाल्डालाई जिम्मेवार निकायले पनि समान्य रुपमा लिन थालिकसकेका छन् । सर्वसाधारणले पनि सडकका सबै खाले दूदशालाई पचाइसकेका छन् ।

वर्णामा सडकको खाल्डा पुर्दा खर्च मात्रै हुने तर्क गरेका महानगरपालिकाका मेयर विद्यासुन्दर शाक्यले हिउँद लागिस्केको पत्तो पाउन चुनावसम्मै कर्नुपर्‍यो ।

त्यसैले वर्णाभरि सडकमा हिलो र पोखरीको नियती भोगेका सर्वसाधरण अब धुलोलाई ‘साथी’ बनाउँदैछन् । यसले दुर्घटनाको जोखिम मात्रै बढाएको छैन, वातावरण र मानव स्वास्थ्यमा पनि ठूलो असर गरिरहेको तथ्य जिम्मेवार बन्नुपर्ने गैह्र जिम्मेवारहरूले फिक्का बनाएका छन् ।

महानरपालिकासहितका जिम्मेवार निकायहरू अब सडकको खाल्डा पुर्ने कामका लागि टेण्डरको प्रक्रियामा लागेको बताइरहेका छन् । समयमै काम हुने हो भने यो समयसम्म टेण्डरको प्रक्रिया सकिएर काम अर्को वर्षा सुरु भइसक्नुपर्ने हो ।

‘सडकको बेथितिले सबै हैरान छन् । जिम्मेवार अधिकारीहरू पनि यसबाट पीडित नै छन् । बालाजुका स्थानीय कृष्ण राजवंशी भन्छन्, ‘बोध भएर पनि काम नगर्ने संस्कृति बसेको छ । स्थानीय निकायमा जनप्रतिनिधि आएपछि के-के न होला भन्ने थियो, उनीहरू नै को-कोसँग मिलेर भन्नु भद्रगोल बनाए ।’

जिम्मेवार निकाय भने सडकको बेथितिको सबै दोष मेलम्चीलाई दिएर बसेका छन् । सडक डिभिजन कार्यालय काठमाडौं-१ का प्रमुख मुकुन्दराज अधिकारी अझै ३ वर्ष मेलम्चीकै कारण सडकको अवस्था नसुधिने बताउँछन् ।

‘काम गर्न धेरै समस्या छन् । हामीले सडकलाई चुस्त बनाउने गरी काम गर्न पाएका छैनौं,’ अधिकारीले भने,‘सडकलाई अहिलेको अवस्थामा ल्याउन पनि हामीले धेरै मिहिनेत गरेका हौं ।’

काठमाडौं महानगरपालिकाका प्रवक्ता ज्ञानेन्द्र कार्की पनि अब सडक सुधारका काम अघि बढेको र अब फटाफट सबै सडकमा सुधार हुने रेडिमेड उत्तर दिन्छन् ।

एम्बुस थाप्दै सडक

काठमाडौंका सडक धराप थापेर बसेका छन् । विभिन्न स्थानमा बिजुली, केबल र टेकिलमका तारहरू लत्रिएका छन् । त्यसैका कारण कतिबेला सडकमा दुर्घटनामा परेर कसले

ज्यान गुमाउँछ्छ भन्ने पत्तो छैन ।

गएको वर्णामा सामखुसीमा बालिका सत्या सापकोटा ढलमा बगेको घटनालाई पाठका रुपमा लिएर अधि बढ्नुपर्ने निकायहरूले अझै आँखा चिम्लिरहेका छन् ।

सडकका छेउका ढल छोप्ने काम नभएकोमा सामखुसीका स्थानीय रुष्ट छन् । सापकोटा बगेको नाला क्षेत्रलाई रेलिडले बार्ने मेयरको कामलाई उनीहरूले ‘मूर्खता’को संज्ञा दिइरहेका छन् । भित्री शहरमा मात्रै हैन, राजधानीको मुटु रत्नपार्कमा पटक-पटक गाडी दुर्घटनामा पारिरहेको एउटा मामुली सानो ढलको खाल्डोलाई ढक्कन लगाउन कसैले चासो देखएका छैनन् ।

‘धेरैपटक बाइक र गाडी यो खाल्डोमा परिसकेको छ । एउटा फलामको ग्रील लगाएर ढाक्दा हुन्थ्यो,’ रत्नपार्क व्यवसायी सुमन राजथला भन्छन्,‘कसैलाई मतलवै छैन, थाहा त सबैलाई छ नि ।’

रिंगरोडसहितका मुख्य सडकहरूमा त खुला ढल बगिरहेकै छन् । त्यसले प्रदुषण मात्रै बढाएको छैन, दुर्घटनाको जोखिम उच्च बनाएको छ । सडकका बीच भागमा रहेका निर्माणका क्रममा अलपत्र छाडिएका विभिन्न फलामजन्य धरापहरू त्यत्तिकै छाडिएका छन् ।

ठाडो परेर सडकमा ‘एम्बुस’ जस्तो बनेका छडहरू काट्ने र बंग्याउने काममा स्थानीय पनि चासो दिँदैनन् ।

सडकमा पार्किङ मस्ती

सडकमै हुने पार्किङ पनि सडकको अर्को समस्या बनेको छ । महानगपालिका र ट्राफिक प्रहरी यसलाई व्यवस्थित गर्ने मामिलामा चुकेका छन् । विस्तार भएका सडक र कोरिडोर सडकहरू अहिले पार्किङ्ग गर्ने राम्रो स्थल बनेका छन् । पे-पार्किङ भनेपछि तर्सिने गाडी मालिकहरू सकेसम्म सडकमै दिनभर गाडी रोक्न पाए दंग पर्छन् ।

दैनिक गाडीको संख्या बढ्दै गर्दा पार्किङ्गको प्रवन्ध गर्न सरकार चुकेको छ । गाडी किन्नेहरूलाई पनि पार्किङस्थलको जोहो गर्नु नै छैन । किनभने सडकमा पार्किङ गर्न पाइएकै छ । भन पछिल्लो समयमा सोलार बत्तीका लागि जथाभावी गाडिएका पोलले पेटीलाई थप साँघुरो बनाइदिएको छ । पेटीका बीच-बीचमै गाडिएका पोलले यात्रुलाई सडकमै धकेल्छ ।

सडकपेटीको बेहाल

काठमाडौंका सडकपेटी पनि अहिले दुरावस्थामा छन् । टायल टाँसिएका पेटी पनि हिँड्नै नसकिने अवस्थामा पुगेका छन् ।

धेरैजसो क्षेत्रका सडकपेटीका टायल उफ्किसकेका छन् । करोडौं खर्च गरिएको फुटपाथमा पैदलयात्रुलाई हिँड्न सकस छ । धेरै स्थानमा पेटीका

टायल उफ्किएर साइडमा चाड लगाएर राखिएका छन् ।

मेलम्चीले पनि धेरै पेटीहरूको टायल उष्काएर पाइप बिछ्यायो । तर, काम सकिएपछि तत्कालै पुनःबिछ्याउन उसले पनि चासो दिएको छैन । बिछ्याएका ठाउँमा पनि टायल उफ्किएर यत्रतत्र छरिएका छन् ।

अन्य क्षेत्रमा त यो बेथिती छँदै नै छ, सिंहदरबार र संसद भवनसँगै रहेको पेटीमा पनि यो बेहालत देखिन्छ । यसले राजधानीको मात्रै हैन, देशकै प्रतिष्ठामा आँच पुर्‍याइरहेको हेक्का भएर पनि काम गर्नेहरू हात बाँधेर बसेका छन् ।

पेटीमा व्यापारीको रजाई

काठमाडौंमा धेरैजसो सडकपेटीमा व्यापारीको रजाई छ । आफ्नो पसलभरिको सामान पेटीभरि फिजाएर व्यापारीहरू दंग परेर बसेका छन् ।

पैदलयात्रुलाई सडकबाट नहिँडी सुखै छैन । पानीपोखरीका एक बाँसको फर्निचर बिक्री गर्ने पसलका व्यापारीले पेटीमा राखिएका समानको तस्वीर खिचेको देखेपछि दुर्व्यवहार नै गरे ।

व्यापारीहरूको यस्तो दादागिरीको अधि काठमाडौं महानगरपालिका नतमस्कृत छ । सडक पेटीमा व्यपार गर्न बस्ने त छँदै छन्, त्यसमाथि पसलका समान पनि पेटीभरि फिजाएर बस्नेहरूका कारण काठमाडौंको पैदलयात्रा पनि कठीन बनेको छ । महानगरपालिकाका नगर प्रहरीले यस्ता व्यापारीसँग ‘हप्तावारी’ असुल्ने गरेको आशंकालाई यस्ता दृश्यले बल पुर्‍याइरहेकै छन् । विभिन्न स्थानका सडकपेटीमा ग्यारेज र ग्रील उद्योग नै चलिरहेका छन् ।

‘देख्नुपर्ने निकायहरू दृष्टिविहीन जस्तो भएर बसेको छन्, गुनासो हामीहरू बरू अपराधी जस्तो बनेका छौं,’ कमलपोखरीकी स्थानीय मनिता महर्जन भन्छिन्, ‘पेटी व्यापार गर्नेहरूको हो भने सबै सडकमा ठमेलमा जस्तो गाडी निषेध गरिदिए हुन्छ । सडकमा कुन दिन केले हानेर मार्ने हो थाहा छैन ।’

निर्माण सामग्रीको चाड

सडकपेटीमा व्यापार गर्ने मात्रै हैन, निर्माण समग्री थुपार्ने समस्या पनि उस्तै छ । धेरै पेटीमा अहिले निर्माण सामग्रीको चाड भेटिन्छन् । त्यसलाई हटाउन पनि जिम्मेवार निकायको कुनै जोडबल छैन ।

घर बनाउने तथा मर्मत गर्नेले पेटीभरि निर्माण सामग्री थुपर्दा महानगरपालिकाको तत्काल कारवाही गरेर हटाउन सक्छ । तर, उसलाई यो विषय समान्य नै लाग्छ । तर, यसको मारमा भने पैदलयात्रु नै परिरहेका छन् ।

निर्माण सामग्रीलाई व्यवस्थापन गर्ने गरी कुनै निकायले योजना पनि बनाएका छैनन् । हप्तौंसम्म पेटीमा थुपारेर राखिने

ढुंगा, गिट्टी, बालुवा, छड, सडक दुर्घटनाको कारण बनिरहेका छन् ।

सवारी फुटपाथमा, यात्रु सडकमा

काठमाडौंमा सडकपेटीमा मौलाउँदो पार्किङको सवाल पनि सँगै छ । पैदलयात्रुलाई सडकमा हिँड्न बाध्य बनाएर फुटपाथमा पार्किङ गर्नेहरू प्रति ट्राफिक प्रहरी पनि ‘एक्सन’ लिन सकिरहेको छैन ।

देशको मुख्य प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबारसँगैको अनामनगरमा त्यसको विशेष नमूना नै देख्न पाइन्छ । काठमाडौंका पेटीमा हुने सवारी पार्किङ अब सामान्य बनिसक्यो । यात्रुलाई सडकमा भर्त्तन बाध्य पार्ने गरी पेटीमा भएको पार्किङ हटाउने आँट कसैले गरेको भेटिन्न । व्यापारीले अतिक्रमण गरेर बचेका काठमाडौंका सडक पेटी हेर्न हो भने पनि निर्माण ज्यादै अवैज्ञानिक छ ।

बीचमै हराउने पेटी

सडक फराकिलो बनाउने नाममा पेटीलाई खुम्च्याइएको छ । विभिन्न भागमा त सडकपेटी नै बीचमै हराउँछन् । कतिपय सडकपेटी पसलभित्र पुगेर टुंगिएका छन् । सडक विस्तार भएका अधिकांश सडकमा बनेका पेटी अवैज्ञानिक छन् । कतिपय ठाउँमा त आधा फूटका पेटी छन् ।

‘यस्तो पेटीमा खुट्टा अड्याएर सर्कसका मान्छे मात्रै हिँड्न सक्छन् होला,’ डिल्लीबजार क्षेत्रको पेटी देखाउँदै एक स्थानीयले भने,‘कि सडक साँघुरो पार्नुपर्‍यो कि क्षतिपूर्ति दिएर भए पनि पेटी फराकिलो बनाउनुपर्‍यो ।’

काठमाडौंमा कतिपय पेटी स्थानीय घरभित्र नै पुगेर टुंगिन्छन् । केही स्थानमा सडक विस्तारका लागि माथिल्लो तल्ला नभत्काउन पेटीमा पर्ने भागलाई मात्रै खुला गरिदिँदा सुरुङजस्तो पेटी पनि बनेका छन् ।

घरका पिल्लर पनि नहटाई खोलिएका ती पेटी काम नलाग्ने त छँदै छन्, देख्दा उत्तिकै हाँस्यास्पद पनि लाग्छन् ।

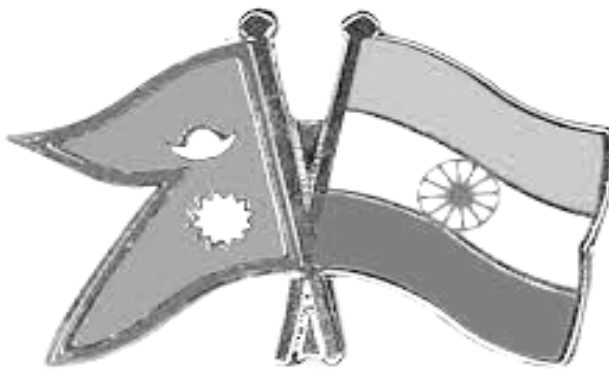
सडकमा देखिने बेथिति यति मात्रै छैनन् । आकासे पुलमा फस्टाएको व्यापार, ट्राफिक आइल्याण्डको कन्तबिजोक, मेटिएका जेब्राक्रस र ट्राफिक लाइन लगायतले पनि काठमाडौंलाई कुरूप बनाइरहेको छ ।

सँगै सडकमा लेन मिच्दै कुद्ने र जथाभावी रोक्ने सवारी र जहाँ मन लाग्यो त्यही बाटो काट्ने पैदलयात्रु पनि सडकको बेथितिका दोषी छन् ।

सडकपेटीका अवैज्ञानिक रेलिड र सडक छेउमा असरलल्ल बनेका तार पनि काठमाडौंको सभ्यतालाई खोस्ने कारक बनेका छन् । त्यसैले भोट मागिरहेका नेतालाई भनौं, यस्तो बेथिति हामीलाई मान्य छैन ।

जटिल छ नेपाल-भारतबीचको सम्बन्ध

- हसिना प्रजापति



नेपालको राजनीतिमा नेपाल-भारतको सम्बन्ध सधैं बहस र छलफलको विषय बन्ने गरेको छ। यो विषय कहिले चुलिन्छ त कहिले मत्थर भएको अनुभव हुन्छ। नेपाल-भारतबीचको सम्बन्ध जटिल बन्दै जानुको कारण र यसका आयामहरूबारे प्रस्तुत लेख केन्द्रित छ।

भारतको नेपालसँग मात्र नभई अरु थुप्रै देशहरूसँग कटुतापूर्ण सम्बन्ध रहेको जानकारी हामीले सञ्चारमाध्यमहरूबाट थाहा पाउँछौं। नेपाल-भारतबीच सम्झौताको उल्लंघन गर्नेमा भारतीय पक्ष नै रहने गरेको छ। यी यावत समस्याहरूलाई नियाल्ने हो भने नेपाल मजदुर किसान पार्टी मात्र होइन, नेपाल सरकार र सारा नेपाली जनता पनि यी समस्याहरूको विरुद्धमा लाग्नुपर्ने देखिन्छ।

मुख्यतः नेपालको भारतसँगका समस्याहरू खुल्ला सीमा, जलस्रोत, भूमि डुबान, भूमि-अतिक्रमण, चेलीबेटी बेचबिखन, बलात्कार, भारतीय एकाधिकार पूँजी, ठेक्का पट्टाका विषय (भारतीय कम्पनीसँग), आदि रहेका छन्। नेपाल मजदुर किसान पार्टी देशकै एउटै पार्टी हो जसले हाम्रो देशमा भइरहेको थिचोमिचो, अतिक्रमण र देशको सार्वभौमिकताको लागि लड्दैछ। नेमकिपाले भारतीय

जनता र भारतको विरोध गरिरहेको छैन, नेमकिपाले भारत सरकारको नीतिको विरोध गरिरहेको छ। आफ्नो देशको सार्वभौमिकताको निम्ति अब नेमकिपामात्र होइन, सारा जनता नै यसको विरोधमा लाग्नु आवश्यक छ। नेपालको भूमि अतिक्रमण हुँदा पनि चुप लाग्ने पार्टी, खुला सीमाका कारण नेपाली जनताले भोगेको दुःखलाई सम्बोधन नगर्ने पार्टी, अतिक्रमित भूमि फिर्ता गराउन पहल नगर्ने पार्टी राष्ट्रिय पार्टी कहलाउन योग्य छैन। यसमानेमा संख्यामा सानो भए पनि सिद्धान्तमा अगाडि रहने नेपालको एकमात्र क्रान्तिकारी पार्टी 'नेपाल मजदुर किसान पार्टी' राष्ट्रिय पार्टी हो। नेपालीहरूसँग भारतविरोधी भावना आउनुमा स्वयम् भारत सरकार र त्यहाँको हस्तक्षेपकारी नीति नै दोषी हो। यसमा भारत सरकारको इसारामा चल्ने नेपाल सरकार र नेपालका शासक दलहरू पनि उत्तिकै दोषी छन्।

हाम्रा प्रत्येक प्रधानमन्त्रीहरूले भारतको भ्रमण गर्नुहुन्छ र उहाँहरूको त्यो भ्रमणलाई सञ्चारजगतले निकै अर्थपूर्ण रूपमा विश्लेषण गरेको हामी पाउँछौं। प्रधानमन्त्रीहरूको भारत भ्रमणमा देशै बेचेर आउने हो कि भन्ने चिन्ता आमजनताले

गर्छन्, बुद्धिजीवी र कुटीनीतिज्ञहरूले गर्छन्। यो भनेको नेपाल सरकारप्रतिको जनताको अविश्वास हो। यो शासक दलहरूको लम्पसारवाद र भारतपरस्त प्रवृत्तिको परिणाम हो।

‘दक्षिण एसियाको आतङ्कवादको जननी’ हो भारत। यो नेपाली जनताको आवाज होइन। अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा भारत सरकारको छवि हो। मोदी सरकारलाई ‘जातिवादी र फासीवादी वैचारिकता बोकेको मानिसको जमात’ को संज्ञा पनि दिइन्छ। यो पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरबाटै उठेको आवाज हो। यसमानेमा नेपाल मजदुर किसान पार्टीको फासीवादी भारतविरोधी सही सावित हुन्छ।

भारतले नेपालको सीमा नजिकै विनासम्झौता एकलौटी

रूपमा धेरै बाँध निर्माण गरेका छन्। नेपालको पानी छेकेर तटबन्ध निर्माण गरी भारतले आफ्नो क्षेत्रमा पानी लाने गरेको छ। नेपालबाट बगेको पानी प्राकृतिक रूपमा बग्न पाउनुपर्छ भन्ने हामी नेपालीको माग हो। तर भारत सरकारले पानीसँग पनि राजनीति गरिरहेको छ। नेपाली भूमिलाई डुबानमा पार्ने खेल खेल्न थालेको छ। यसको पनि नेपाल मजदुर किसान पार्टीले विरोध गर्दै आएको छ।

आपराधिक योजनाका साथ सीमा वारपार गर्न अपराधी, तस्कर तथा गुण्डाहरूलाई खुल्ला सीमाले सजिलो बनाएको यथार्थ हामीमाभू छ। मानव तस्करी निर्वाध रूपमा भइरहेको छ। बेचिएका नेपाली युवतीहरू भारतबाटै उद्धार गरिएका समाचारहरू छापिन्छन्। यस्ता समस्याहरूलाई नेपाल सरकारले

सुने-नसुनेभैं कानमा तेल हालेर बस्छ। तर यसको विरोधमा नेमकिपाका सांसदहरूले व्यवस्थापिका-संसदको बैठकमा यस समस्याको सम्बोधन हुनुपर्ने आवाज बारम्बार उठाउँदै आएका छन्।

भारतको शिक्षा क्षेत्रमा यस्ता नक्कली प्रमाणपत्र वितरण गरेको समाचारबारे पनि हामी जानकार छौं। भारतको शिक्षा क्षेत्रमा यस्ता नक्कली काम हुने नौलो विषय होइन। नेपालका कयौं विद्यार्थीहरू पनि उच्च शिक्षा हासिल गर्न भारतको कयौं विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत छन्। हामीलाई डर यसकारण पनि छ कि नेपाली विद्यार्थीहरू पनि यी नक्कली सर्टिफिकेटबाट प्रभावित हुनेबारे हामी सशक्तित्व छौं।

नेपालसँग सिमाना जोडिएको भारतीय बजारमा भएको मूल्यवृद्धिको असर नेपाली जनतामा नपर्ला भन्नु गलत सावित हुन्छ। मल, बीउ आदिको लागि भारतको मुख ताक्नु परेको कारण नेपालका किसानहरू सधैं पीडित र चिन्तित छन्। यस्ता समस्या सम्बोधनमा नेपाल सरकारले कुनै पहल गरेको नदेखिनुले पनि यो सरकार भारतपरस्त छ भन्दा फरक पर्दैन। यसैको विरोध नेपाल मजदुर किसान पार्टीले गरिरहेको छ।

नेपालमा वर्षेनी साढे चार लाख सवारीसाधन थपिएको तथ्याङ्कमा छ। साना ठूला सवारीसाधन गरी ४ लाख भन्दा बढी सवारीसाधन भारत हुँदै नेपाल भित्रिन्छ। सवारीसाधनको चाप उपत्यकाले धान्ने नसक्ने अवस्थामा पुगिसकेको छ। ट्राफिक व्यवस्थापनमा चुनौती थपेको छ। ठूलो मात्रामा भित्रिएका सवारीसाधनले मुलुकको अर्थतन्त्रमा नकारात्मक असर पार्नु स्वाभाविक हो। देशलाई परनिर्भरतातर्फ धकेल्ने यो एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष रहँदै आएको छ। सवारीसाधनका लागि आवश्यक पर्ने स्पेयर पार्ट्स, लुब्रिकेटलगायत खरिद गर्दा बर्सेनी ठूलो रकम विदेसिन्छ। यसैको विरोधमा नेमकिपाको आवाज बुलन्द गरेको हो।

अतःभारतको नेपालसँग मात्र नभई अरु थुप्रै देशहरूसँग कटुतापूर्ण सम्बन्ध रहेको जानकारी हामीले सञ्चारमाध्यमहरूबाट थाहा पाउँछौं। नेपाल-भारतबीच सम्झौताको उल्लंघन गर्नेमा भारतीय पक्ष नै रहने गरेको छ। यी यावत समस्याहरूलाई नियाल्ने हो भने नेपाल मजदुर किसान पार्टी मात्र होइन, नेपाल सरकार र सारा नेपाली जनता पनि यी समस्याहरूको विरुद्धमा लाग्नुपर्ने देखिन्छ।

अर्को निर्वाचनमा परिस्थिति सुधिन आशा

पूँजीवादी प्रजातन्त्रको पुनःस्थापना भयो, लोकतन्त्रको हावा चलाइयो र गणतन्त्र स्थापना भयो तर भारतीय एकाधिकार पूँजीको दबाब बढ्दै गयो - संविधान निर्माणको बेला र पछि पनि ! प्रधानमन्त्रीहरू, पूर्वप्रधानमन्त्री र भावी प्रधानमन्त्रीहरूको दिल्ली दौड पनि चल्दै गयो, ती सबै पात्रहरू भारतीय विस्तारवादसँग तर्सदै काठमाडौं फर्के। संविधानसभा र संसदप्रति उत्तरदायी बन्नुपर्ने पात्रहरू दिल्लीप्रति उत्तरदायी बन्ने रोगकै कारण बरोबर शासक दलका नेताहरूको सातो-पुतलो उड्ने गरेको नेपाली जनताले अनुभव गर्दै आएका छन्।

संसद र प्रदेशसभाको निर्वाचनमा 'बिहार शैली' भित्रियो भनी हो-हल्ला हुँदैछ, बुद्धिजीवी समुदाय रनभुल्लमा छ भने शासक दलहरू आ-आफ्ना उम्मेदवारहरू विजयी हुने तथा आ-आफ्नो दलको बहुमत आउने दावा गर्दैछन्। भक्तपुर देशको सबभन्दा सानो जिल्ला र राजधानीसँग जोडिएको राजनैतिक र सैद्धान्तिक संघर्षको थलो हो र त्यहाँ पनि बिहारी शैलीको निर्वाचनको छायाँ देखिँदैछ। बिहार भारतको एक प्रान्त र नेपालको दक्षिणी सीमा जोडिएको छिमेकी भारतीय क्षेत्र हो। हत्या, हिंसा, उपद्रव, अव्यवस्था, गुण्डागर्दी, अराजकता र

निर्वाचनमा अनेक प्रकारका अनियमितताको निम्ति चर्चित प्रान्त हो।

सम्भवतः यस निर्वाचनमा शासक दलहरूले गुण्डा, डन र त्यस्तै आरोप खेपेका सांसदहरूलाई समेत उम्मेदवारी प्रस्तुत गरेका छन्। प्रजातन्त्र, लोकतन्त्र र गणतन्त्र सँगसँगै राजनैतिक दलहरू र आ-आफ्ना उम्मेदवारहरू शिक्षित, शिष्ट, इज्जतदार, इमानदार र सदनका लागि योग्य उम्मेदवार प्रस्तुत हुने जनताले आशा र इच्छा गर्नु स्वाभाविक थियो। तर व्यवहारमा उल्टो देखियो - कालाबजारी, ठेकेदार, गुण्डा, पैसा बाँडेर निर्वाचन जित्न हाकाहाकी गतिविधि गर्दै आएका उम्मेदवारहरू देखिए। यस वातावरणले समाजलाई अपराधमुक्त र भ्रष्टाचार न्यून भएको समाज निर्माण गर्न चाहने साधारण र सरल मतदाताहरू बढ्दै गएको 'राजनैतिक फोहरी खेल' बाट चिन्तित देखिँदैछन्। समय अगाडि बढ्दै जाँदा समाज भन् भन्नु सुसंस्कृत र सभ्य हुँदै जानुपर्नेमा शासक राजनैतिक दलहरू आफै अगाडि बढेर पशु बल र पैसाको बलबाट देशको राजनैतिक परिवेशलाई फोहरी र आतङ्कित पार्ने प्रदर्शनलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने मतदाताहरूको इच्छा र आकांक्षा

हो। त्यसको निम्ति निर्वाचन आयोग नै संवेदनशील हुनु आवश्यक छ।

दुर्गम जिल्लाहरूमा पनि जातीय र भेगीय भावना फैलाइएको थियो भने भोजभतेर, उपहार र पैसाको चलखेल व्यापक थियो। निर्वाचन शिक्षा पछि पत्थो र दलहरूको राजनैतिक शिक्षा र सैद्धान्तिक छलफल साह्रै दयनीय अवस्थामा देखा पर्‍यो। यसको दोष शासक दलहरूकै नेताहरूको गैरराजनैतिक र गैरसैद्धान्तिक भाषणहरू नै जिम्मेवार थिए।

हिजो सम्म सँगै सरकार चलाउने पक्षलाई आज 'आतङ्कवादी' र 'अधिनायकवादी' जस्ता आरोप कसरी लगाउन सकिन्छ ? एकले अर्कोको घोषणापत्रको आधारमा गरिनुपर्ने खण्डनबारे साह्रै कम छलफल गरिएको देखियो र सुनियो। घोषणापत्र कर्मचारीहरूको रिपोर्टजस्तो, वार्षिक बजेट जस्तो, केटाकेटीका कल्पना, विज्ञानका कथा र दन्त्य कथाजस्ता देखिए भने त्यसका नेताहरू ती कथाहरूका पात्रहरू जस्ता बकमपुसी देखिएको चर्चा सुनियो। सायद, अर्को निर्वाचनमा हाम्रा राजनैतिक दलहरू, नेताहरू र उम्मेदवारहरू तुलनात्मक रूपले सुधिएको देखिने आशा गरौं।

चुनावमा २ लाख सुरक्षाकर्मी परिचालन, सीधै गोली हान्ने अधिकार

काठमाडौं । ४५ जिल्लामा हुन लागेको प्रदेश र प्रतिनिधिसभाको दोस्रो चरणको चुनावको सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको छ। निर्वाचन आयोगले सुरक्षाको पूर्ण प्रवन्ध मिलाइएकोले ढुक्क भएर मतदानमा सहभागी हुन अपिल गरेको छ।

चारवटै सुरक्षा निकायलाई 'हाई अलर्ट'मा राखिएको छ। चुनावमा चार तहको सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको छ। निर्वाचन सुरक्षाका लागि म्यादी र नेपाल प्रहरीलाई भित्री घेरामा राखिएको छ। सबैभन्दा बाहिरको घेरामा नेपाली सेना र बीचको घेरामा सशस्त्र प्रहरीलाई खटाइएको छ।

मतदान स्थल र त्यस वरपर सादा पोशाकका सुरक्षाकर्मी र तालिमप्राप्त कुकुर पनि परिचालित छन्। सादा पोशाकका सुरक्षाकर्मीले सूचना संकलन गरी सम्बन्धित निकायमा रिपोर्टिङ

गर्नेछन्।

सुरक्षा संवेदनशीलताको आधारमा सेनाले हवाई र पैदल गस्ती समेत गरेको छ। निर्वाचन विरोधी गतिविधि गर्नेहरूलाई सीधै गोली हान्ने अधिकार सुरक्षाकर्मीले पाएका छन्।

निर्वाचन सुरक्षाका लागि ४५ जिल्लाभर करिब २ लाख सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको गृहमन्त्रालयका सचिव मोहनकृष्ण सापकोटाले जानकारी दिए। चुनावमा कुनै घटना भइहालेमा कममा पाँच मिनेटदेखि बढीमा ३० मिनेटभित्रै घटनास्थलमा सुरक्षाकर्मी पुग्ने गरी प्रवन्ध मिलाइएको छ।

१ लाख ५५ हजार कर्मचारी खटिए

निर्वाचनका लागि सुरक्षाकर्मीबाहेक १ लाख ५५ हजार कर्मचारी खटाइएका छन्। दोस्रो चरणमा चुनाव हुने ४५ जिल्लामा १५ हजार ३ सय ४४

मतदान केन्द्र तोकिएको छ। यी जिल्लाहरूमा कुल १ करोड २२ लाख ३५ हजार ९ सय ९० मतदाता छन्।

४५ जिल्लामा प्रतिनिधिसभाका १२८ र प्रदेशसभाका २५६ निर्वाचन क्षेत्रमा निर्वाचन हुन लागेको हो। प्रत्यक्ष निर्वाचनतर्फ प्रतिनिधिसभाका लागि एक हजार ६६३ र प्रदेशसभाका लागि २ हजार ८१९ गरी कुल ४ हजार ४८२ उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन्।

दोस्रो चरणको निर्वाचन सकिएलगत्तै मतगणना सुरु गर्ने तयारी निर्वाचन आयोगको छ। यही मंसिर १० गते पहिलो चरणमा भएको निर्वाचनको मतगणना पनि दोस्रो चरणको चुनाव सकिएलगत्तै सुरु हुनेछ। त्यसका लागि मतगणना स्थलमा सीसी टीभी क्यामरा जडान गरिएको छ भने तार जालीको बार समेत लगाइएको छ।

भाषा, साहित्य व संस्कृतिया सः

नेवाः एफ.एम १०६.६



NewaFM
106.6 MHz

व्हिचिचिचिचि (२४ सै घण्टा) न्यनादिसँ/न्यंकादिसँ

नेवाः जुयागुया गौरव यानादिसँ

नेवाः एफ.एम. १०६.६

न्यामासिमा, चःधवाखा, किपू-२
फोन न्याः ४३३४२२२

अनक मिडिया प्रा.लि.

न्यामासिमा, चःधवाखा, किपू-२
इमेलः ankmedia.newafm@gmail.com

प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा निर्वाचन २०७४ का दृश्यहरू



हाँस्टा शरीरलाई कसरी पुग्छ फाइदा ?

हाँस्टाका लागि हामीले पैसा खर्च गर्नुपर्दैन । न पालो पर्खनुपर्छ । जहाँ पनि, जहिलेपनि हाँस्टा सकिन्छ । कतिले भन्छन् पनि, 'जसले हाँस्टा जानेको छैन, उसले बाँच्न पनि जानेको छैन ।'

हाँस्टा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ । यो हामीलाई थाहा छ । तैपनि हामी हाँस्टा कन्जुस गर्छौं । कुष्ठा, आवेग, इर्ष्या, दुःख, पीडा जस्ता तत्व हावी भएपछि हामीलाई हाँस्टा मन लाग्दैन वा हाँस्टा सक्दैनौं । जबकी हाँस्टा यी मनोविकार पनि हट्ने बताइन्छ ।

निःशुल्क उपचार

हाँस्टा भनेको आफैमा उपचार हो । जब हामी दिल खोलेर हाँस्टौं, शरीरका भित्री अंगहरूको व्यायाम हुन्छ । रक्त प्रवाह राम्ररी हुन्छ । यसले हृदयलाई स्वस्थ राख्छ । जसरी स्वच्छ हावा, स्वस्थ खानपान शरीरका लागि जरुरी हुन्छ, उसैगरी हाँसो पनि स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।

हामी यदि हाँस्टौं भने, त्यसले हामीलाई खुसी तुल्याउँछ । हामीलाई मात्र होइन, हामी आसपासका मौहल पनि रमाइलो बन्छ । साथमा रहेकाहरू खुसी

हुन्छन् । यसले सकारात्मक उर्जा पैदा गर्छ ।

हाँस्टो अनेक बाहना

हाँस्टाका लागि अनेक बाहना खोज्न सकिन्छ । कुनै न कुनै निहुँ बनाएर मस्त हाँस्टा सकिन्छ । यसले मनोविकार हटाउँछ । चिन्ता, तनाव, पीडा अनुभव हुन दिँदैन । नकारात्मक भाव आउन दिँदैन ।

हुन त अहिले हाँस्टो अभ्यास पनि गराइन्छ । विभिन्न योगा कक्षमा हाँस्टा सिकाइन्छ । बिहानको ताजा हावामा उन्मुक्त हाँस्टा स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार हाँस्टा मनमा उमंग छाउँछ, खुसी छाउँछ । शरीरमा सकारात्मक उर्जा प्रवाह हुन्छ ।

रक्त प्रवाह

खुलेर हाँस्टा शरीरमा रक्त प्रवाह राम्ररी हुन पाउँछ । जब हामी हाँस्टौं, शरीरमा अक्सिजन पुग्छ । अक्सिजनले मुटुको पम्प रेटलाई ठीक राख्न मद्दत गर्छ ।

प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो

हाँस्टा हाम्रो रोग प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ । यसले हामीलाई विभिन्न रोगसँग लड्न सहयोग गर्छ । स्वास्थ्य जीवनका लागि हाँस्टैपर्छ ।

अनिन्द्राको औषधी

यदि अनिन्द्राको समस्या छ भने, खुब हाँसौं । यसले शरीरमा मेटलाटोनिन नामको हर्मोन बनाउँछ । यो हर्मोनले निन्द्रा लाग्न सहयोग गर्छ ।

मुटुलाई फाइदा

हाँस्टा हाम्रो मुटुले राम्ररी काम गर्न पाउँछ । साथै नियमित रूपले हाँस्टा हृदयघातको खतरा रहँदैन । हृदयसँग सम्बन्धित रोग पनि लाग्दैन ।

जवान र सुन्दर देखिने

जवान र सुन्दर देखिने चाहाना जो कोहिलाई हुन्छ । यो चाहाना पुरा गर्ने एउटा माध्यम हो, हाँसो । जब खुलेर हाँसिन्छ, अनुहारको मांसपेशीले राम्ररी काम गर्छ । यसले गर्दा अनुहारको चारैतर्फ रक्त प्रवाह हुन्छ । यसले सुन्दर र जवान देखिन्छ ।

तनाव हटाउने

तनाव हटाउनका लागि सबैभन्दा राम्रो एवं प्राकृतिक औषधी हो, हाँसो । हाँस्टा हाम्रो मुड परिवर्तन हुन्छ । यसले तनाव हटाइदिन्छ ।

शरीरमा ताजा हावा

जब हामी हाँस्टौं, तब फोक्सोमा ताजा हावा पुग्छ । यसले शरीरमा अक्सिजनको आपूर्ति राम्ररी हुन पाउँछ । हाँस्टा इनर्जी पनि मिल्छ ।

मोबाइल र कम्प्युटर धेरै चलाउनेलाई हुने भिजन सिन्ड्रोम के हो ?

- डा. आनन्दकुमार शर्मा

हामीले गर्ने धेरै काम पछिल्लो समय विकास भएका प्रविधिले निकै सहज बनाइदिएको छ ।

साना नानीहरूलाई प्याडमस सिकाउने, स्कूले विद्यार्थी पढ्नदेखि सबै कार्यालयहरूका काम कम्प्युटर, मोबाइलबाटै गर्न थालिएका छन् ।

साथै आजकल घरमा विभिन्न ब्रान्डका अत्याधुनिक प्रविधिजडित टेलिभिजनको स्थान उत्तिकै छ ।

प्रविधिले कामलाई निकै सहज बनाइदिएको छ नै के हामीले विचार गरेका छौं ? लामो समय कम्प्युटर, मोबाइल चलाउँदा अनि टेलिभिजन हेर्दा हाम्रो आँखामा बिस्तारै असर परिरहेको छ ।

आँखा सुख्खा हुने, पोल्ने, आँखालाई थकाई महसुस हुने समस्या अहिले बढ्दो छ । भिजन सिन्ड्रोम भनिने यस्ता खाले समस्या लिएर आँखा अस्पताल आउनेहरू अहिले बढिरहेका छन् ।

यस्ता प्रविधिलगायतका विद्युतीय सामग्रीको काँचबाट प्रवाह हुने किरणले आँखा सुख्खा हुने लगायतका समस्या बढ्दो छ ।

टिभि, कम्प्युटर र मोबाइलको प्रयोग गर्दा निश्चित दुरी र समयको ख्याल नराख्दा विद्यार्थीलगायत विभिन्न पेशा गरिहरेका वा लामो समय यस्ता साधन प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई यो समस्या देखिएको पाइन्छ । आँखालाई आराम नदिई लगातार काम गर्ने हाम्रो बानी थोरै परिवर्तन गर्नुपर्ने बेला आएको छ ।

हाम्रो आँखाको परेला माथि ४० वटा र तल्लो भागमा २५ वटा ग्रन्थी हुन्छन् । यी ग्रन्थीहरूमा असर पर्ने बित्तिकै भिजन सिन्ड्रोमका लक्षणहरू देखा पर्न थाल्दछ ।

पत्रकार, विद्यार्थी, बैंकर्स, कम्प्युटर इन्जिनियरहरू भिजन सिन्ड्रोमबाट बढी प्रभावित भएको पाइन्छ ।

टेलिभिजन, कम्प्युटर लगायतबाट प्रवाह भएको किरणले थकान महसुस गराउनुका साथै आँखालाई सुख्खा बनाउँछ ।

आँखालाई स्वस्थ रहनका हाम्रो परेला फिमिकन त्यति आवश्यक छ जति हामीलाई रगत प्रवाह गर्न मुटुको चाल र श्वासप्रश्वास फेर्नका लागि फोक्सोको खुम्चने र फैलने प्रक्रिया आवश्यक छ । लगातार कम्प्युटर, मोबाइल चलाउँदा अनि टेलिभिजन हेर्दा आवश्यक मात्रामा परेला फिमिकन प्रक्रियामा कमी आउँदै जान थाल्छ र भिजन सिन्ड्रोमको



समस्या हुन्छ ।

परेली फिमिकाउँदा आँखामा रहेको तरल पदार्थले नानी (कोर्निया)लाई भिजाई मोइस्वर गराउँछ । नानीलाई मोइस्वरमा राख्दा भिजन सिन्ड्रोमको डर हुँदैन ।

सामान्यत एक मिनेटमा पन्ध्र पटक परेली फिमिकनुपर्छ । टेलिभिजन, कम्प्युटर, मोबाइल चलाइरहेका बेला ६ देखि आठ पटक फिमिकन्छ । निदाउँदा परेली छोपिनु पर्छ भने निनिदाउँदा आँखा निरन्तर फिमिकरहुनु आवश्यक छ ।

धेरैजनालाई तातोचिसो मौसमअनुसारको कोठाको तापक्रम बनाई काम गर्ने वातावरण अनुकूल हुँदै गएको छ ।

एसी वा हिटरको प्रयोग गरी यी सामग्री चलाउँदा पनि आँखा सुख्खा हुने सम्भावना भन् बढी हुन्छ ।

लामो समयसम्म विद्युतीय उपकरण चलाउनेहरूलाई अझ बढी देखिने समस्या हुन्छ । बाहिरी मुलुकमा कामका लागि गएका युवाहरू जो लामो समय कोठामा बसेर एसी वा हिटरमा काम गर्छन्, उनीहरूलाई पनि यो समस्या बढिरहेको छ ।

आँखा फिमिकन प्रक्रिया रोकिने बित्तिकै आँखामा तरल पदार्थ उत्पन्न हुँदैन । तरल पदार्थले भिजाएर चिसोपना राख्नु पर्नेमा आँखा मोइस्वर नभई सुख्खा हुन पुग्छ । दृश्य हेर्न सहयोग पुर्‍याउने नानी सुख्खा हुँदा लेयर हट्छ । दृश्य धमिलो देखिने, आँखा चिम्ल्मा गर्दा आनन्द महसुस हुने हुन्छ । त्यस्तै टाउको दुख्ने, काम गर्दा अलछ्छी लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

त्यसैले काम गरिरहेका समयमा बीचबीचमा आँखालाई आराम दिने, आराम गर्ने, स्वच्छ पानीले बारम्बार आँखा सफा गर्ने,

बाहिर टहलिने र पर्याप्त पानी पिइरहने गर्नुपर्छ ।

आँखा धेरै नै सुख्खा भएमा कृत्रिमरूपमा तरल पदार्थ निस्कने औषधि राखेर भएपनि आँखामा चिसोपना (मोइस्वर) गराउनपर्ने हुन्छ ।

आँखा धेरै नै सुख्खा भएको अवस्थामा आइ ड्रप किनेर दिनको पाँच पल्टसम्म राख्न सकिन्छ । रिफ्रेसटियर भन्ने आइड्रप किनेर आँखामा राख्ने र चिकित्सकलाई देखाएर परामर्श लिनुपर्छ । धेरै समय एसि वा हिटरमा बसेर काम गर्न कम गर्नुपर्छ ।

(वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञ प्रा.डा. शर्मा, विपी कोइराला लायन्स नेत्र अध्ययन केन्द्र महाराजगञ्जका कार्यकारी निर्देशक हुन् ।)

- स्वास्थ्य खबरपत्रिका

खुला बुद्धिचालमा चौधरी प्रथम



कीर्तिपुर । पुष्पसदन आवसीय माविको आयोजनामा दोस्रो हरिशरण स्मृति खुला तथा विद्यालय स्तरीय बुद्धिचाल प्रतियोगिता यही १६ गते शनिबार सम्पन्न भयो । खुलातर्फ सुशिल चौधरी प्रथम, सुमन राई दोस्रो र शान्तकाजी श्रेष्ठ तृतीय भएका छन् ।

त्यसैगरी विद्यालय स्तरीय खेलमा पुष्पसदन प्रथम,

लोक आर्डस द्वितीय र लेवोरेटरी तृतीय भएका थिए ।

विजयी खेलाडीहरूलाई प्रमुख अतिथि नेपाल बुद्धिचाल संघका उपाध्यक्ष ज्ञानेन्द्र सैजुले नगद सहित प्रमाणपत्र वितरण गर्नुभएको थियो ।

त्यसक्रममा वहाँले बुद्धिचाल प्रतियोगिता एक खेल मात्र नभई बौद्धिक विकासमा पनि टेवा दिनेछ भन्नुभयो ।

प्रतियोगिताको निरन्तरताको कामना गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा सभापति महेश श्रेष्ठले प्रतियोगितालाई राष्ट्रव्यापी बनाउने योजना रहेको प्रष्ट पार्नुभयो ।

कार्यक्रममा हरिशरण प्रतिष्ठानका अध्यक्ष राममान महर्जन, रविन ढुंगाना, सुनिता बस्याललगायतले बोल्नुभएको थियो ।

बालबालिकामाथि हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण भएको, जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेको, बालअधिकारको

उल्लङ्घन भएको छ भने

बाल हेल्पलाइनको पैसा नलाग्ने

फोन नं. १०५८ (दश नौ आठ) मा खबर गरौं ।



नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग

**ग्यारेन्टी
उपचार**

**नशा च्यापिएको
घुँडाको दुखाई**

आश्चर्यजनक रूपमा ग्यारेन्टी निको पार्ने

- ◆ जाँड-रक्सीको कुलन ग्यारेन्टी छुटाउने
- ◆ मुखै नबारीकन सुगर कन्ट्रोल गर्न
- ◆ महिला/पुरुषको यौन पावर बढाउन
- ◆ पेटको दाग अनुहारको चाँयापोतो हटाउन
- ◆ भुँडी घटाउन/शरीरको तौल बढाउन
- ◆ स्तन घटाउन, बढाउन/टाईट पार्न

फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

दुरसंचारको गेटसँगै

फोन नं. ४३३६७०१

९८०३५०२२५९, ९८४९९८९९७६

Free Home Delivery

Not For Medicinal Use